



**PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI SISWA TERHADAP PROGRAM  
*FULL DAY SCHOOL* MELALUI LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK TEKNIK *PROBLEM SOLVING***

Oleh  
**BAGUS HADI SUWITO**  
NIM 201231135

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2018**



**PENINGKATAN PENYESUAIAN DIRI SISWA TERHADAP PROGRAM  
*FULL DAY SCHOOL* MELALUI LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK TEKNIK *PROBLEM SOLVING***

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi  
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

Oleh  
**BAGUS HADI SUWITO**  
NIM 201231135

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MURIA KUDUS  
2018**

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### ***Motto:***

*Kalau manusia berangsur menjadi tua, umumnya ia cenderung menentang perubahan, terutama perubahan ke arah perbaikan. (John Steinbeck: 1902-1968).*



### **Persembahan:**


1. Bapak Sutopo dan Ibu Sulastri yang tidak pernah letih dalam memperjuangkan hidup anak-anaknya hingga saat ini.
2. Adik terkasih dan tercinta Luhur Anggoro Aji yang selalu mendampingi peneliti di saat lelah dan putus asa, agar mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
3. Teman-teman FKIP BK UMK periode 2012 yang telah memberikan dukungan moril dan motivasi agar sanggup menyelesaikan studi.



## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi oleh Bagus Hadi Suwito (NIM. 201231135) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2018  
Pembimbing I



**Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons**  
NIDN. 0019065601

Dosen Pembimbing II



**Drs. H. Sucipto, M.Pd., Kons**  
NIDN. 0629086302

Mengetahui  
Ka. Progd Bimbingan dan Konseling




**Drs. Arista Kiswanto, M.Pd**  
NIDN. 061116401

## LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi oleh Bagus Hadi Suwito (NIM. 201231135) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, September 2018  
Tim Penguji



**Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons**  
NIDN. 0019065601

Ketua



**Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.**  
NIDN. 0629086302

Anggota



**Dra. Sumarwiyah, M.Pd, Kons**  
NIDN. 0612085802


Anggota



**Indah Lestari, M.Pd., Kons**  
NIDN. 0610118701

Anggota

Mengetahui,  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan,



**Dr. Slamet Utomo, M.Pd**  
NIDN. 0019126201

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan YME yang telah memberikan rahmatNya, sehingga penyusunan skripsi yang berjudul “Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa terhadap Program *Full Day School* melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Problem Solving*” subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 3 Pati Tahun Pelajaran 2017/2018” dapat diselesaikan. Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagai persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Pada penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, pengarahan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin pelaksanaan penelitian.
2. Drs. Arista Kiswanto, M.Pd. Ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus dalam menentukan judul penelitian.
3. Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun proposal skripsi ini.
4. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran serta dorongan sehingga tersusun proposal skripsi ini.
5. Drs. Sudarto, M.Pd. Kepala SMA Negeri 3 Pati atas ijin untuk peneliti melakukan penelitian di SMA Negeri 3 Pati.

6. Drs. Subiyanto, M.Si. Kolaborator yang telah memberikan bantuan, saran dan arahan untuk peneliti.
7. Bapak dan Ibu Dosen Pengampu Progam Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang membimbing penulis selama kuliah dan memberikan bekal pengetahuan.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah mendorong dan memberikan bantuan sehingga dapat tersusun skripsi ini.

Penulis berharap semoga amal kebaikan Bapak/Ibu mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Penulis menyadari dalam skripsi ini, masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan.

Kudus, Agustus 2018  
Penyusun

**Bagus Hadi Suwito**  
NIM 201231135

## ABSTRACT

Suwito, Bagus Hadi. 2018. *Increase Adjustment to Full Day School Programs through Group Guidance Services Problem Solving Technique in Class XI MIPA 3 Students of SMA Negeri 3 Pati School Year 2017/2018*. Skripsi. Guidance and Counseling Study Program. Muria Kudus University. Advisor: (i) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.

The purpose of the research preparation is as follows: 1. Describe the actions of the researcher in group problem solving technical guidance services in increasing self-adjustment to full day school programs in class XI MIPA 3 students of SMA 3 Pati in academic year 2017/2018. 2. Describe the increase in self-adjustment to full day school programs in class XI MIPA 3 students of SMA 3 Pati in the academic year of 2017/2018 after the implementation of problem solving technique group guidance services.

Adjustment to the full day school program is the attitude of students of class XI MIPA 3 of SMA Negeri 3 Pati who are able to know the concept of full day school well, understand the benefits and lack of full day school programs. Having a responsibility as a student in a school that implements a full day school program, is able to establish cooperation in overcoming problems in schools that implement full day school programs, able to establish harmonious relationships with teachers, utilize school facilities to improve learning achievement in full day school school programs, do not feel pressured by a full day school program. Group counseling service problem solving techniques are the efforts of researchers to improve self-adaptation to full day school programs in class XI MIPA 3 students of SMA 3 Pati.

This research plan is a study of guidance and counseling actions. Seven students of XI MIPA 3 SMA Negeri 3 Pati as the subject of research. Data collection techniques used are observation and interview. Data analysis used is a mixed method technique by combining quantitative data analysis with strengthened with qualitative data in order to obtain stronger research conclusions.

The results of the study found that the adjustment in the FDS program in the pre-cycle period was 17.7 (35%) (Less) category. In the first cycle it has increased, in the first meeting 21.4 (43%) (Less) category, the second meeting 24.3 (49%) (Less) category, the third meeting 27.1 (54%) category (Fair). In the second cycle increased in the first meeting by 33.3 (67%) category (Good), the second meeting 35.9 (72%) category (Good), the third meeting 40.3 (81%) category (Good).

The conclusions in this study are as follows: 1. The activity of researchers in leading the guidance activities in the problem solving technique group in the first cycle obtained a score of 53 (53%) categories (Enough). After obtaining improvement suggestions from collaborators in cycle II, the researcher obtained a score of 75 (75%) categories (Good). So the hypothesis which states "problem solving techniques group guidance services can increase self-adjustment to full day school programs in class XI MIPA 3 3 Pati SMA 3 2017/2018 Academic Year" is accepted because it has reached indicators of success. 2. Adjustment of students of class XI MIPA 3 to full day school program in cycle I obtained an average score of

27.1 (54%) category (Enough). In the second cycle the adjustment of students to full day school programs increased by obtaining an average score of 40.3 (81%) categories (Good). So the hypothesis that states "Adaptation to full day school programs in class XI MIPA 3 SMA 3 Pati in the academic year of 20107/2018 can be improved through problem solving technique group guidance services" accepted because it has achieved indicators of success. The suggestions presented by the researcher are as follows: 1. Students: Students should be brave in digging up in-depth information to the school to find out the concept of the FDS program implemented by the school, and to follow the activities in school well so that they can adapt well to school. 2. Guidance and Counseling Teachers: Guidance and counseling teachers should provide responsive services if it is known that there are students who have not been able to adjust to the types of services that are in guidance and counseling, such as group guidance, information and cross-class if necessary. 3. Further Research: Subsequent research should use techniques or media in guidance and counseling that are easier to apply in group guidance, making it easier for students to achieve behavioral changes desired by researchers. 4. Principal: The school principal should make an introduction to the school (orientation) program policy by involving the teacher's guidance and counseling.

*Keyword: Adjustment in Full Day School Programs. Group Counseling Problem Solving Technique*



## ABSTRAK

Suwito, Bagus Hadi. 2018. *Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa terhadap Program Full Day School melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving pada Siswa Kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 3 Pati Tahun Pelajaran 2017/2018*. Skripsi. Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: (i) Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd., Kons. (ii) Drs. Sucipto, M.Pd.

Tujuan penyusunan penelitian sebagai berikut: 1. Mendeskripsikan tindakan tindakan peneliti dalam layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* dalam meningkatkan penyesuaian diri terhadap program *full day school* pada siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 3 Pati tahun pelajaran 2017/2018. 2. Mendeskripsikan peningkatan penyesuaian diri terhadap program *full day school* pada siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 3 Pati tahun pelajaran 2017/2018 setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*.

Penyesuaian diri terhadap program *full day school* merupakan sikap siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 3 Pati yang mampu mengetahui konsep *full day school* dengan baik, mengerti manfaat dan kekurangan program *full day school*. Memiliki tanggung jawab sebagai siswa di sekolah yang menerapkan program *full day school*, mampu menjalin kerjasama dalam mengatasi permasalahan di sekolah yang menerapkan program *full day school*, mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan guru, memanfaatkan fasilitas sekolah demi meningkatkan prestasi belajar dalam program sekolah *full day school*, tidak merasa tertekan dengan program *full day school*. Layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* merupakan usaha peneliti dalam meningkatkan penyesuaian diri terhadap program *full day school* pada siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 3 Pati.

Rancangan penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan dan konseling. Tujuh siswa XI MIPA 3 SMA Negeri 3 Pati sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi dan wawancara. Analisis data yang digunakan adalah teknik *mixed method* dengan menggabungkan analisis data kuantitatif dengan diperkuat dengan data kualitatif agar diperoleh simpulan penelitian yang lebih kuat.

Hasil penelitian diketahui penyesuaian diri dalam program *FDS* pada periode pra siklus sebesar 17,7 (35%) kategori (Kurang). Pada siklus I telah mengalami peningkatan, di pertemuan pertama 21,4 (43%) kategori (Kurang), pertemuan kedua 24,3 (49%) kategori (Kurang), pertemuan ketiga 27,1 (54%) kategori (Cukup). Pada siklus II meningkat pada pertemuan pertama sebesar 33,3 (67%) kategori (Baik), Pertemuan kedua 35,9 (72%) kategori (Baik), pertemuan ketiga 40,3 (81%) kategori (Baik).

Simpulan dalam penelitian ini sebagai berikut: 1. Aktivitas peneliti dalam memimpin kegiatan bimbingan kelompok teknik *problem solving* pada siklus I memperoleh skor 53 (53%) kategori (Cukup). Setelah mendapatkan saran perbaikan dari kolaborator pada siklus II peneliti memperoleh skor 75 (75%) kategori (Baik). Jadi hipotesis yang menyatakan “Layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving* dapat meningkatkan penyesuaian diri terhadap program *full day school* pada

siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 3 Pati Tahun Pelajaran 2017/2018” diterima karena telah mencapai indikator keberhasilan. 2. Penyesuaian diri siswa kelas XI MIPA 3 terhadap program *full day school* pada siklus I memperoleh skor rerata 27,1 (54%) kategori (Cukup). Pada siklus II penyesuaian diri siswa terhadap program *full day school* meningkat dengan memperoleh skor rerata 40,3 (81%) kategori (Baik). Jadi hipotesis yang menyatakan “Penyesuaian diri terhadap program *full day school* pada siswa kelas XI MIPA 3 SMA Negeri 3 Pati Tahun pelajaran 2017/2018 dapat ditingkatkan melalui layanan bimbingan kelompok teknik *problem solving*” diterima karena telah mencapai indikator keberhasilan. Saran yang disampaikan peneliti sebagai berikut: 1. Siswa: Siswa hendaknya berani dalam menggali informasi yang mendalam kepada pihak sekolah untuk mengetahui konsep program *FDS* yang diterapkan oleh sekolah, serta mengikuti kegiatan di sekolah dengan baik agar mampu menyesuaikan diri dengan baik di sekolah. 2. Guru Bimbingan dan Konseling: Guru bimbingan dan konseling hendaknya memberikan layanan responsif jika diketahui ada siswa yang belum mampu menyesuaikan diri dengan jenis layanan yang ada dalam bimbingan dan konseling, seperti bimbingan kelompok, informasi dan lintas kelas jika memang diperlukan. 3. Penelitian Selanjutnya: Penelitian selanjutnya hendaknya menggunakan teknik atau media dalam bimbingan dan konseling yang lebih mudah untuk diaplikasikan dalam bimbingan kelompok, sehingga mempermudah keberhasilan siswa dalam mencapai perubahan perilaku yang diinginkan oleh peneliti. 4. Kepala Sekolah: Kepala sekolah hendaknya membuat kebijakan program pengenalan sekolah (orientasi) dengan melibatkan guru bimbingan dan konseling.

Kata Kunci: *Penyesuaian Diri terhadap Program Full Day School. Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving.*



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN LOGO</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN <i>MOTTO</i> DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>

### BAB I: PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	7
1.6 Definisi Operasional.....	7

### BAB II: KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS TINDAKAN

2.1 Kajian Pustaka .....	10
2.1.1 Penyesuaian Diri terhadap Program <i>Full Day School</i> .....	10
2.1.1.1 Pengertian Penyesuaian Diri terhadap Program <i>Full Day School</i> .....	10
2.1.1.2 Aspek Penyesuaian Diri terhadap Program <i>Full Day School</i> .....	11
2.1.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri terhadap Program <i>Full Day School</i> .....	16
2.1.2 <i>Full Day School</i> .....	23
2.1.2.1 Pengertian <i>Full Day School</i> .....	23

2.1.2.2 Karakteristik <i>Full Day School</i> .....	24
2.1.1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Full Day School</i> .....	26
2.1.3 Layanan Bimbingan Kelompok .....	28
2.1.3.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok.....	28
2.1.3.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok .....	29
2.1.3.3 Asas Bimbingan Kelompok.....	31
2.1.3.5 Fungsi-fungsi Layanan Bimbingan Kelompok.....	35
2.1.3.6 Tahap-tahap Layanan Bimbingan Kelompok.....	39
2.1.4 Teknik <i>Problem Solving</i> .....	45
2.1.4.1 Pengertian Teknik <i>Problem Solving</i> .....	45
2.1.4.2 Langkah Pelaksanaan <i>Problem Solving</i> .....	47
2.1.4.3 Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Problem Solving</i> dalam Meningkatkan Penyesuaian Diri terhadap Program <i>Full Day School</i> .....	52
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan.....	54
2.3 Kerangka Berpikir.....	57
2.4 Hipotesis Tindakan .....	59
<b>BAB III: METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Setting Penelitian dan Karakteristik Subjek Penelitian.....	60
3.2 Variabel Penelitian.....	61
3.3 Rancangan Penelitian.....	61
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	65
3.5 Instrumen Penelitian.....	70

3.6 Analisis Data.....	79
3.7 Indikator Keberhasilan .....	80
<b>BAB IV: HASIL PENELITIAN</b>	
4.1 Pra Siklus.....	83
4.2 Siklus I.....	85
4.3 Siklus II .....	107
4.4 Simpulan Hasi Penelitian .....	127
4.5 Uji Hipotesis Tindakan.....	128
<b>BAB V: PEMBAHASAN</b>	
5.1 Pembahasan Siklus I .....	129
5.2 Pembahasan Siklus II .....	131
<b>BAB VI: SIMPULAN DAN SARAN</b>	
6.1 Simpulan.....	134
6.2 Saran.....	135
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>136</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rencana Alokasi Waktu Penelitian.....	56
3.2 Kriteria Keberhasilan Proses .....	77
3.3 Kriteria Keberhasilan Hasil .....	78
4.1 Hasil Observasi Pra Siklus .....	79
4.2 Observasi Kolaborator terhadap Peneliti Siklus I .....	95
4.3 Observasi Peneliti terhadap Anggota Kelompok Siklus I .....	97
4.4 Observasi Peneliti terhadap Penyesuaian Diri Siklus I .....	99
4.5 Observasi Kolaborator terhadap Peneliti Siklus II .....	114
4.6 Observasi Peneliti terhadap Anggota Kelompok Siklus II .....	116
4.7 Observasi Peneliti terhadap Penyesuaian Diri Siklus II .....	118
4.8 Perolehan Skor Penyesuaian Diri Pra Siklus, Siklus I, Siklus II.....	121

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Refleksi Penyesuaian Diri Siswa Siklus I .....	101
4.2 Refleksi Penyesuaian Diri Siswa Siklus II .....	120

